

Меню школы (СУНЦ НГУ)

Выход (г)	Наименование блюда	эн. цен. (ккал), белки (г), углеводы (г), витамины (мг), микроэлементы (мг)
-----------	--------------------	--

Завтрак

10	Масло сливочное	Ккал-66, Жиры-7
50	Яйцо вареное	Ккал-86, Белки-7, Жиры-6
250	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая Сахар, Масло сливочное, Крупа овсяная "геркулес", Молоко., Соль йодированная	Ккал-337, Белки-10, Жиры-13, Углеводы-45
200	Кофейный напиток Сахар, Кофейный напиток	Ккал-37, Углеводы-10
60	Хлеб пшеничный батон, хлеб пшеничный	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
20	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-13, Углеводы-3
Итого за Завтрак		Ккал-786, Белки-26, Жиры-28, Углеводы-108

Вт.завтрак

200	Запеканка из творога Творог 9%, Крупа манная, Молоко., Яйцо, Сахар, Соль йодированная, Сметана, Сухари панировочные., Масло сливочное	Ккал-520, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-39
30	Соус черничный Сахар, Крахмал, Черника	Ккал-25, Углеводы-6
200	Чай без сахара	
Итого за Вт.завтрак		Ккал-545, Белки-45, Жиры-22, Углеводы-45

Обед

1	Зелень	
003	Чеснок	Ккал-1
100	Салат из капусты и клюквы Капуста белокочанная, Клюква, Морковь, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная	Ккал-90, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-9
300	Свекольник Свекла, Картофель, Морковь, Лук репчатый, Масло растительное, Сахар, Соль йодированная, Томатная паста, Сметана	Ккал-183, Белки-3, Жиры-9, Углеводы-22

250	Жаркое по-домашнему	Ккал-456, Белки-26, Жиры-29, Углеводы-23
<i>Говядина тз б/к, Картофель, Лук репчатый, Масло растительное, Томатная паста, Соль йодированная</i>		
200	"Компот из свежих плодов (яблоки)"	Ккал-47, Углеводы-12
<i>Яблоки, Сахар</i>		
80	Хлеб пшеничный	Ккал-328, Белки-10, Жиры-3, Углеводы-67
<i>батон, хлеб пшеничный</i>		
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Обед		Ккал-1 138, Белки-43, Жиры-45, Углеводы-140
<u>Полдник</u>		
50	Сдоба слоеная с сыром	Ккал-252, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-20
<i>Мука, Маргарин столовый, Яйцо, Сахар, Дрожжи прессованные, Соль йодированная, Молоко., Сыр Российский</i>		
200	Нектар апельсиновый	
Итого за Полдник		Ккал-252, Белки-6, Жиры-16, Углеводы-20
<u>Ужин</u>		
243	Бананы	Ккал-233, Белки-4, Жиры-1, Углеводы-51
100	Салат из свежих огурцов	Ккал-57, Белки-1, Жиры-5, Углеводы-2
<i>Огурцы, Зелень, Масло растительное, Соль йодированная</i>		
50	Лук репчатый маринованный	
<i>Лук репчатый, Масло растительное</i>		
300	Плов из птицы	Ккал-480, Белки-28, Жиры-39, Углеводы-5
<i>Филе (красное мясо с бедра), Лук репчатый, Морковь, Томатная паста, Крупа рисовая (пропар), Масло растительное, Соль йодированная</i>		
200/7	Чай с лимоном	Ккал-56, Углеводы-15
<i>Лимоны, Сахар, Чай</i>		
60	Хлеб пшеничный	Ккал-246, Белки-8, Жиры-2, Углеводы-50
<i>батон, хлеб пшеничный</i>		
50	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	Ккал-34, Белки-1, Углеводы-7
Итого за Ужин		Ккал-1 106, Белки-41, Жиры-48, Углеводы-129
<u>Вт. ужин</u>		
200	Ряженка	Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
Итого за Вт. ужин		Ккал-170, Белки-6, Жиры-12, Углеводы-8
Итого за		Ккал-3 996, Белки-168, Жиры-172, Углеводы-451